

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, УТВЕРЖДЕННОЙ  
ПРИКАЗОМ №362 ОТ «01» сентября 2023 г., ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА № 10 ОТ «31» августа 2023г.  
(ФГОС НОО, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Подвижные игры»

Разработчик программы: Поносова А.А.

Выписка верна «01» сентября 2023 г.



Директор  Т.Б. Богданова

п. Менделеево, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы и построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

**Направление программы** – спортивно-оздоровительное, направлена на разностороннюю физическую подготовку.

Программа модифицированная.

**Цель программы** - создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством подвижных игр, содействие их разносторонней физической подготовленности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств, всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Внеурочные занятия ориентированы на свободный выбор ребенка, интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

К занятиям в секции допускаются все обучающиеся 2-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских показаний.

### **Формы организации занятий.**

Основными формами работы в секции являются: групповые занятия. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила и др.);
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- повышение физической подготовленности, двигательного опыта.

Кроме того, внеурочные занятия способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

*Универсальными компетенциями* учащихся являются:

*Личностные УУД:*

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
- умения организовывать собственную деятельность, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения добродетельности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### ***Регулятивные УУД:***

- самостоятельно организовывать свое рабочее место с учетом требований безопасности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- планировать выполнение заданий на уроке под руководством учителя;
- контролировать величину нагрузки при выполнении учебных заданий;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения учебных заданий;
- оценивать выполненное задание по параметрам заранее представленным учителем.

### ***Коммуникативные УУД:***

- участвовать в беседе-диалоге на уроке; слушать и понимать других, высказывать свое мнение и обосновывать его, приводя аргументы;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

### ***Предметные УУД:***

- учащийся научится способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.
- Получит возможность научиться преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме; обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.

### ***Формы контроля:***

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, знать правила игры.

**Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.**

**Расписание занятий:**

**Срок реализации программы – 1 год**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать:**

- педагогические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях, отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### **3.Содержание курса**

#### **1.Игры с бегом (9 часов)**

Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Космонавты».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Кто быстрее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Второй лишний».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».

#### **2.Игры с прыжками (6 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

- Комплекс ОРУ. Игра «Поймай лягушку».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Белки в лесу».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки».
- Игра «Кузнечики».

#### **3.Игры с мячом (8 часов)**

Правила безопасного поведения при играх мячом.

- Совершенствование координации движений.
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча.
- Игра «У кого мяч».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.
- Игра «Метко в цель».

#### **4.Игры малой подвижности (5 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Колпачок и палочка».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Поезд».

#### 5.Эстафеты (4 часа)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Способы деления на команды. Считалки.

- Эстафета с предметами.
- Беговая эстафета.
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафеты с мячом в колоннах.

#### 4.Тематический план

Курс рассчитан на 34 часа для 2- класса. (1 час в неделю)

| № п/п | Название темы   | Количество часов |        |          |
|-------|---|------------------|--------|----------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Вводное занятие.  | 1                | 1      | -        |
| 2.    | Профилактика травматизма.   | 1                | 1      | -        |
| 3.    | Игры с бегом (обще-развивающие игры).                                 | 9                | -      | 9        |
| 4.    | Игры с мячом.   | 8                | -      | 8        |
| 5.    | Игра с прыжками (скакалки).   | 6                | -      | 6        |
| 6.    | Игры малой подвижности (игры на развитиевнимания; правильной осанки). | 5                | -      | 5        |
| 7.    | Эстафеты.   | 4                | -      | 4        |
|       | Итого:  | 34               | 2      | 32       |

## Тематическое планирование (2 классы)

| №   | Тема курса  | Кол-во часов | Форма занятия  |
|-----|---|--------------|--|
| 1.  | Правила техники безопасности в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Подвижная игра «Пятнашки». | 1            | Беседа, опрос.<br>Практическое занятие.<br>Развивать быстроту реакции на сигнал.             |
| 2.  | Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Удочка».   | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку.                     |
| 3.  | Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «У кого мяч?».  | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения. |
| 4.  | Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Белки в лесу».   | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье |
| 5.  | Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Гуси – лебеди».  | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.   |
| 6.  | Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Перебежки».   | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ловкость.                               |
| 7.  | Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Колпачок и палочка»   | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание.   |
| 8.  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Накинь кольцо»   | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений.         |
| 9.  | Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра «Кошка и мышка», «Ловля мячей».   | 1            | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ловкость.                               |
| 10. | Профилактика детского травматизма. Подвижная игра «Выше ноги от земли».   | 1            | Беседа, опрос.<br>Практическое занятие.  |



|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   |   | Развивать у детей ловкость, выдержку.  |
| 11. | Комплекс ОРУ с предметами.<br>Подвижная игра «Затейники».                       | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей находчивость,<br>ловкость.  |
| 12. | Комплекс ОРУ «Веребочка».<br>Подвижная игра «Гномики-домики»                    | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей умение выполнять<br>движения по словесному сигналу.                         |
| 13. | Развитие глазомера и чувства<br>расстояния.<br>Подвижная игра «Метко в цель»    | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ловкость.   |
| 14. | Правильная осанка и её значение<br>для здоровья.<br>Подвижная игра «Фигуры».    | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей равновесие.   |
| 15. | Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра<br>«Мяч по полу»                        | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ловкость.   |
| 16. | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижная игра<br>«Прыгающие воробушки».             | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей ритмичность<br>движений и умение согласовывать их<br>со словами.            |
| 17. | Знакомство с правилами<br>проведения эстафет.<br>Подвижная игра «Мяч соседу».   | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей умение действовать<br>по сигналу и согласовывать движения<br>друг с другом. |
| 18. | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на<br>прогулке».<br>Подвижная игра «Догони мяч». | 1 | Практическое занятие.  |
| 19. | Эстафеты с мячом в колоннах.  | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей физические качества.  |
| 20. | Музыкальная разминка. Подвижная игра «Второй<br>лишний»                         | 1 | Практическое занятие.  |
| 21. | Музыкальная разминка на месте. Подвижная игра<br>«Кто скорее до флажка».        | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ловкость,<br>выдержку.  |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 22. | Беговая эстафета.   | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей быстроту, выносливость.                |
| 23. | ОРУ «Земля, вода, воздух». Подвижная игра «Сильный бросок».   | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать умение выполнять движения по сигналу.          |
| 24. | Комплекс ОРУ с предметами.<br>Подвижная игра «Мяч капитану».  | 1 | Практическое занятие.   |
| 25. | Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.<br>Подвижная игра «Поезд». | 1 | Практическое занятие.   |
| 26. | Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Быстро по местам».   | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. |
| 27. | Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Успей пробежать».                   | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей координацию движений.                  |
| 28. | Эстафета с предметами.  | 1 | Практическое занятие.   |
| 29. | Музыкальная разминка. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».                                      | 1 | Практическое занятие.<br>Развивать у детей координацию движений.                  |
| 30. | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.  | 1 | Практическое занятие.   |
| 31. | Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты», «Кузнечики».                                      | 1 | Практическое занятие.   |
| 32. | ОРУ на месте.<br>Подвижная игра «Волк во рву», «Угадай, чей голосок».                                   | 1 | Практическое занятие.   |
| 33. | Подвижная игра «Поймай лягушку», «Кто ушел?»  | 1 | Практическое занятие.   |

### **Список использованных источников:**

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass>
2. [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/podvizhnye\\_igry\\_vneurochnaia\\_deiatelnost\\_1\\_2\\_klassy](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/podvizhnye_igry_vneurochnaia_deiatelnost_1_2_klassy)
3. <https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html>
4. <https://resh.edu.ru/>
5. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с.